



梅雨も明け、連日猛暑が続き、少し雨が恋しくなってきました。

ダイルームでは換気をしながら、エアコンと扇風機をフル活用しています。

自宅でもこまめに汗を拭き、エアコンを活用し、水分補給や睡眠をしっかりとり健康に過ごしていきましょう。



夏と言えば？やっぱり祭り  
夏祭りです！  
八木節でひと踊りした後は  
金魚すくいにかき氷  
らくがきせんべいに  
たこ焼きもご用意して  
夏ならではのイベントを  
楽しんでいただきました。

## 工作教室

### 花束カードで感謝状作り

面と向かってはなかなか言えない感謝の言葉を、花束が飛び出すカードで、日頃の感謝の気持ちを伝えようと、心を入れて2週にかけてカードを一生懸命作りました。

誰に感謝状を書くか、どんな言葉にしようか…悩みながらもみんな楽しそうに作っておられました。



はいポーズ！家族に感謝です！



お花をどこに貼ろうかなあ

5月



素敵な感謝状、出来ました(\*^▽^\*)



感謝の気持ちを込めてありがとう☆



どの色にしようか悩んじゃう～



熱中症から身を守るための対策として  
エアコンと水分について参考にしてみてくださ  
いね。

## エアコンを使おう!

高齢者は代謝が落ちてきて暑さを感じにくい体になっています。急に暑くなった日、猛暑が続いた日は熱中症リスクが高まります。

**暑いと感じる前からエアコンを使用しましょう。**

「室温28℃」を目安に、扇風機や換気扇を併用するなどして、エアコンを上手に使いましょう。

## 水分補給する時間を決めよう!

水分補給は、のどが乾いたら...では手遅れになる可能性があります。

起床時・朝・10時・お昼...など具体的に

**水分を摂る時間を決めて、のどが渇いていなくても**

**こまめに水分を摂りましょう。**

冷たい飲み物が苦手な方は暖かい飲み物でも大丈夫です。



どれから生けようかな、これかなあ?あれかなあ?



男性もニコニコいい笑顔◎



ハイ、出来ました♪



まずは花器作りから



6月に入りすぐに梅雨入り。ジメジメして嫌ですね。そんなうっとりしさを吹き飛ばそうとキレイな色のお花を生けて気分ソウカイ! 完成した作品を見て皆様に笑顔になりました!

## フラワーアレンジメント

6月

### 「夕食弁当お持ち帰り」サービス

デイサービスご利用者様どなたでもご希望があれば1食390円で夕食弁当を持ち帰ることができます。お粥や刻み、ペースト、禁食等にも対応いたします。詳しくは職員までお問い合わせください。



### 今後の行事予定

「折染め」「敬老会」「ハロウィン」を予定しております。お楽しみに☆



行事の様子はこちらのInstagramからご覧になれます【niragawanosato】で検索してください。



### ご近所でお困りの方はいませんか?

- ・体操して筋力低下を防ぎたい。
- ・頭を活性化し、物忘れを予防したい。
- ・同世代の友人を作り、楽しく過ごしたい。
- ・1人で寂しそうにしている。

... などなど。

お困りの方がいらっしゃいましたら、ぜひご相談ください。

さまざまなプログラムをご用意して、みなさまのご利用をおまちしております。

体験・見学 いつでもご相談ください。

体験では無料で送迎・入浴・昼食・リハビリ・夕食弁当もご用意しております。

〒373-0024

群馬県太田市上小林町 1465-1  
デイサービスセンター にらがわの里

TEL 0276-25-5668 FAX 0276-25-5667

お気軽にご相談ください。

生活相談員 栗原・阿藤 まで



にらがわの里ホームページ

